

おかげ様で5周年を迎えることができました。今後ともよろしくお願ひ致します。

健康祭り開催!!



「体も心ももっと元気に！」

すべての講座 500円/回

持ち物：飲料、タオル、上靴（あれば）

※定員になり次第締切ます。

内	容	日 時	予 約	定 員	備 考
1	“フィットネス” お得に利用！ 入会不要！ 何回でも利用可！	6/1～6/30 営業時間の通り	不 要 ※3名以上予約	なし	女性のみ
2	生活習慣病 腰 膝や股関節 首や肩 肩コリが辛い方もどうぞ \お待ちしています！/ 	5/28(日) 15:00～15:50	要予約！ 営業時間内にお電話下さい。 【会場】 スマイルフィットネス 小豆島町安田甲136-6吉本弘文堂2F 【営業時間】 13:30～19:00 【定休日】 火・日・祝 ☎0879-82-0601	各回 8名	性別不問
3		5/28(日) 17:30～18:20			
4		5/30(火) 15:00～15:50			
5		6/4(日) 15:00～15:50			
6		6/6(火) 15:00～15:50			
7	5/28(日) 17:30～18:20				
8	6/4(日) 17:30～18:20				
9	6/6(火) 17:30～18:20				
10	5/28(日) 13:15～14:00				
11	5/30(火) 13:15～14:00				
12	6/4(日) 13:15～14:00				
13	6/6(火) 13:15～14:00				

このチラシを持って
期間中いつでもどうぞ。

弊社は、健康の維持増進を考える中で事業が広がってまいりました。

柔道整復師、理学療法士、運動指導者、介護士など様々な専門スタッフが連携しています。

2009年の整骨院開院にはじまり、2013年スマイルハンドにリニューアル

痛みや様々な不調に悩む方々と接し、**運動を併用し柔軟性や筋力を養えばもっとよくなって頂ける** と痛感。



もみほくし・整体
スマイルハンド

2014年に機能訓練特化型デイサービス開設、町の介護予防運動教室も受託

様々な疾患がありながらトレーニングに励む方々と接し、早くから**運動習慣を持って血行を促進し、筋力を養っていれば防げた** かもしれないと痛感。



機能訓練センター
スマイルウォーク

2018年ケガと病気の予防や改善を目的とした健康管理のための運動施設をオープン

適度な運動を日常生活に取り入れて頂き、島の皆様の笑顔が増え、元気に長生きの方が増えることを目指しています。



健康のための30分
スマイルフィットネス

裏面もご参照下さい。→

あなたはなぜ運動しないのですか？

年々衰える体を維持、活性化するには運動が必要です！

冷え、ムクミ、だるさ、不眠、肩コリ、頭痛、便秘、尿漏れ、ふらつき、高血圧、イライラ、気力低下、関節の痛み、... など不調はありませんか？



痛い所が心配で・・・、しんどくて・・・。

無理は禁物ですが、**安静にしすぎて筋力や体力が衰えてしまえば大変！**運動しなければ、血行も悪くなり様々な不調も招きます。痛みや体調の悪化を防ぐためにも可能な範囲で運動する必要があります。



運動は苦手だから・・・。

競争したり、激しい運動をする必要はありません。いつまでも好きな事を楽しめるように！**いつまでも自分の足で生活できるように！筋力を維持**するためには今からの運動が必要です。

今はまだ元気に動いているから大丈夫！？

運動は、筋力や体力をつけるだけでなく、脳、内臓、細胞など**全身の機能を活性化**してくれます。血行促進や免疫力アップ、リフレッシュなど数値で測れない効果もたくさんあります。**不調を改善し、病気やケガのリスクを減らす**には今からの運動が必要です。

※介護が必要な方の約4割が筋力の衰えによるものです！

※高血圧、高血糖などを予防、改善しなければ脳卒中、心臓病の危険が！

太っていないし、食事やサプリで健康に気をつけているから大丈夫！？

体重や体型、食べ物だけで健康を測ることはできません。**健康の土台となるのは筋肉**です！筋肉は加齢とともに減少し、使わなければ衰えが加速します。**衰えるスピードを抑制**するために運動が必要です。



フィットネスは若い人が行く所でしょ！？

当店は様々な年代の方がマイペースに運動していますが、**多いのは60代、70代。**フィットネスなんて初めて！という方ばかりです。早く始めるにこしたことはありませんが、遅すぎることもありません。**何歳からでも変われます。**

ちょっと運動したくらいでダイエットできないでしょ！？

30分の健康プログラムですので当店ですぐに体重を落とすことは難しいです。継続により、姿勢改善や引き締め効果でスタイルがよくなったり、太りにくい体質に改善できます。ご自身で食事に気をつけ、ウォーキングなどを加えて頂くと健康的にダイエットできます。**生活習慣病を予防・改善するための生活習慣**を身につけることが大切です。



マイペースで大丈夫！
がんばりすぎず、あきらめず。

足踏みほど有酸素運動で体力UP！



全部できなくてOK！
必ずできることが増えます。

体の状態に合わせてスタッフがサポート！



初めは上手くできなくて当たり前！
だんだん慣れてきます。

安全安心設計のマシンで代謝UP！



ストレッチで血行促進！

マシンなんて使ったことないから・・・。

デイサービスでも使用の機種です。膝や腰への負担も少なく、動かす大きさやスピードで痛みや体力により加減できます。筋力が衰えはじめる**中高年こそ筋トレが必要**です！



どうせ続かないだろうから・・・。

利用料以外は頂きません。気軽に始められ、状況に合わせて休会、再開、コース変更が自由！**できる時に貯筋し、体力を養っておきましょう。**

入会金 ¥0
休会費 ¥0
コース変更 ¥0

コース	金額 / 単位 (税込)
A	ビジター 1,000/1回
B	回数券 5枚(有効期限3ヶ月) 4,500/5回
	10枚+1枚サービス(有効期限3ヶ月) 9,000/11回
C	週1(曜日固定) 2,500/月
D	使い放題 一般 6,000/月
	シルバー(75歳以上) 5,400/月

初心者・シルバー大歓迎！
一緒に頑張りましょう！



Smile FITNESS “健康のための30分” “女性専用” スマイルフィットネス

【営業時間】13:30~19:00
(最終入店 18:30)

【定休日】火・日・祝 【予約】不要！

☎ 0879-82-0601

<https://smile-shodoshima.com>

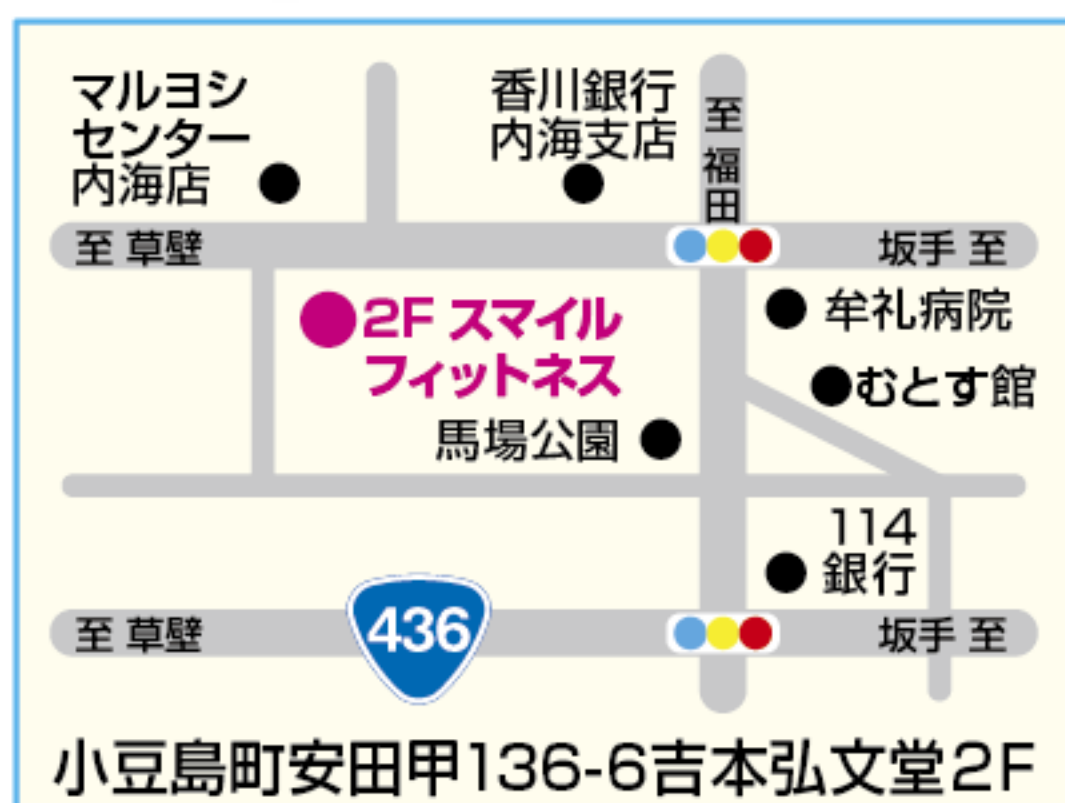


f もチェック！

スマイルフィットネスsyodoshima

まずはこの機会にお試し下さい！！

→ 裏面“健康祭り”ご覧下さい。 →



こちらのエレベーターで2Fへお越しください。